

## Mit Fitnessarmband mehr bewegen



Der Grundgedanke von Fitnessarmbändern ist es, dem Träger sein Bewegungsverhalten bewusst zu machen und ihn anzuspornen. Das ist sinnvoll, gerade jetzt im Frühling, wo jeder gerne nach draußen geht. Dazu gibt es ganz unterschiedliche Geräte vom minimalistischen Armreif bis zum trendigen Ausstattungswunder.

Die Stiftung Warentest hat im Januar 2016 zwölf aktuelle Modelle unter die Lupe genommen. Das Fazit: Nur zwei von zwölf sind gut. Also: Augen auf beim Armbandkauf.

[www.test.de](http://www.test.de), Suchwort „Fitnessarmbänder“

## Frühjahrsmode: Jetzt wird's bunt

In der neuen Frühjahrsmode geben - neben dem klassischen Trend „Schwarz und Weiß“ - auch Knall- und Signalfarben wieder den Ton an. Ob als Schuh, Accessoire oder Kleid, auf Lippen, Nägeln oder Augenlidern: Bunte, knallige Töne in Signalfarben sind in diesem Frühjahr ein wichtiger Trend.

Wenn es Ihnen schnell zu bunt wird: Setzen Sie nur farbige Akzente, zum Beispiel mit einer knalligen Tasche oder neongrünen Schuhen und halten Sie den Rest dezent zurück. Gleiches gilt fürs Make-up: Betonен Sie stets Augen oder Lippen. So wirken Sie nie „angemalt“.

[www.brigitte.de](http://www.brigitte.de), Suchwort „Signalfarben“



## Blumen machen uns glücklich



Eine Studie der Rutgers Universität in New Brunswick (USA) beweist: Blumen verstärken positive Gefühle und Stimmungen. Bei der Studie in den USA zeigten ausnahmslos alle Studienteilnehmer echtes Lächeln und Freude, nachdem sie Blumen geschenkt bekamen. Und das gilt nicht nur für Frauen. Auch Männer können sich laut Studie nicht der positiven Wirkung von Blumen entziehen. Beide gaben an, sich so weniger traurig und ängstlich zu fühlen. Wer statt

Schnittblumen auf den eigenen Garten und Balkon setzt, hat zudem noch reichlich Bewegung und frische Luft obendrauf.

## Die Reisetrends 2016



Was sind die Reisetrends 2016? Dieser Frage ging die Internetplattform tripadvisor im Rahmen einer Umfrage auf der eigenen Plattform nach. Die wichtigsten Trends:

### Trend 1: Neue Erlebnisse

In diesem Jahr wollen Reisende aus allen Altersgruppen neue Dinge ausprobieren, etwa eine Kreuzfahrt oder eine Singlereise. 69 Prozent der Reisenden gaben an, 2016 etwas Neues auszuprobieren.

### Trend 2: Höheres Urlaubsbudget

Jeder dritte Reisende hat die Absicht, 2016 mehr für den Urlaub auszugeben als im Vorjahr. Und das liegt nicht an gestiegenen Kosten. 31 Prozent davon möchten mehr ausgeben, weil es für ihre Gesundheit und ihr Wohlbefinden gut ist.

### Trend 3: Kultur und Angebote

Bei der Wahl des Reiseziels spielen verschiedene Faktoren eine Rolle.

- 47 Prozent der Reisenden gaben an, dass sie ein Ziel aufgrund der Kultur und der Menschen in diesem Land ausgesucht haben.
- 21 Prozent haben ein Reiseziel aufgrund eines Aktionsangebots oder Pauschalangebots eines Hotels gewählt.
- Einer von fünf Reisenden will ein Reiseziel besuchen, weil es in einer Fernsehsendung gezeigt wurde.

[www.tripadvisor.de](http://www.tripadvisor.de)